# **Tests physiques Cégeps Beauce-Appalaches/Sherbrooke**

|  |
| --- |
| **Ordre des tests** |
| Test navette |
| Push up avec relâchement |
| Soulèvement de charge TIMC |
| Biceps isométriques |
| Planche |

1. **Test Léger- Navette**

Procédures :

Pour ce test, les candidats porteront un dossard numéroté afin de faciliter la prise de résultats.

Les candidats prennent place sur la ligne. Ils doivent se déplacer sur une distance de 20 mètres en suivant le tempo engendré par le signal sonore. Le test débute à une vitesse de 7-8 km/h et augmente de 0,5 km/h toutes les minutes.

Le test prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre la vitesse imposée par le test, ou jusqu’au palier 8.

|  |  |
| --- | --- |
| **Endurance cardiovasculaire :Test navette** | |
| **Seuil masculin** | **Seuil féminin** |
| 8 paliers complétés | 5 paliers complétés |

1. **Biceps isométrique : maintien de charge**

Procédures :

Le candidat est debout, talons et coudes collés contre le mur. Il doit tenir une barre olympique dans ses mains, en supination. Il doit maintenir un angle de 900 au niveau des coudes le plus longtemps possible pour un maximum d’une minute. Le test prend fin lorsque l’étudiant ne peut tenir la charge à la position demandée, ou 60 secondes.

|  |
| --- |
| **Biceps isométriques** |
| **Seuil minimal** |
| 30 secondes |

1. **Soulevé de terre isométrique à la mi-cuisse (TIMC : Tirage isométrique à la mi-cuisse *traduction libre de « isometric midtight pull »*)**

Procédures :

Le candidat pose les deux pieds à la largeur des épaules sur la plateforme de métal. Il doit prendre la barre de métal avec les mains en pronation et se positionner en position pour faire un soulevé de terre. La barre doit arriver à la mi-cuisse du candidat. Il doit ensuite tirer le plus fort possible sur le levier de façon à tenter de se relever. Il devra effectuer 5 essais avec une minute de repos entre chacun d’eux.

Le seuil minimal permet de s’assurer d’une capacité physique suffisante pour déplacer un patient inconscient lors des scénarios pédagogiques en cours de formation.

|  |  |
| --- | --- |
| Soulevé de terre TIMC | |
| Seuil masculin | Seuil féminin |
| 180 lb | 140 lb |

1. **Gainage abdominal au sol (la planche)**

Procédures :

Le candidat est couché au sol, en appui sur les coudes et les orteils. Les coudes doivent être fléchis à 900. Le corps du candidat doit être horizontal, le haut et le bas du dos sont dans une zone neutre. Le candidat doit tenir la position le plus longtemps possible, ou un maximum de 120 secondes.

|  |
| --- |
| **Planche** |
| **Seuil minimal** |
| 90 secondes |

1. **Push up avec relâchement des mains**

Procédure :

Le candidat se place en position de départ avec les mains au sol directement sous ses épaules et les pieds (ou les genoux) jumelés ensemble. Tout en gardant les muscles abdominaux contractés et le corps en ligne droite, le candidat s’élève jusqu’à l’extension complète des coudes. (« Push up »). Une fois l’extension complétée, le candidat retourne au sol à la position de départ. C’est à ce moment que le candidat soulève légèrement les mains du sol (1 cm) pour compléter la portion « relâchement » de la séquence. En respectant une cadence imposée, le candidat doit effectuer le maximum de répétitions.

|  |  |
| --- | --- |
| Push-up avec relâchement des mains | |
| **Seuil minimal masculin** | **Seuil minimal féminin** |
| 20 répétitions | 15 répétitions |
|  | Les push-up s’effectuent sur les genoux |